

«УТВЕРЖДАЮ»

Президент общероссийской
физкультурно-спортивной общественной
организации «Федерация воздушно-
силовой атлетики России»

П. В. Смоляков

«30 » июля 2021 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении Национального Чемпионата
"Прорыв к Здоровью" среди студентов
по воздушно-силовой атлетике
в дисциплине «воркаут троеборье»

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Национальный Чемпионат "Прорыв к Здоровью" среди студентов по воздушно-силовой атлетике в дисциплине «воркаут троеборье» (далее - Чемпионат) проводится в целях:

- популяризации воздушно-силовой атлетики в России;
- повышения спортивного мастерства спортсменов, занимающихся воздушно-силовой атлетикой в ССУЗах и ВУЗах;
- пропаганды здорового образа жизни;
- расширение и укрепление спортивных связей между ССУЗами и ВУЗами;
- популяризации среди студентов массового спорта.

Официальные спортивные соревнования по воздушно-силовой атлетике (далее - Соревнования) проводятся в соответствии с настоящими правилами вида спорта «воздушно-силовая атлетика» (далее - Правила), разработанными на основании правил вида спорта «Воздушно-силовая атлетика» международной федерации воздушно-силовой атлетики (World Air Power Athletics Federation - WAPAF), переведенными Общероссийской физкультурно-спортивной общественной организацией «Федерация воздушно-силовой атлетики России» (далее - ФВСАР).

Информация о Конкурсе размещается на официальном сайте ФВСАР в сети «Интернет» по адресу: <https://rapaf.ru>, а также на официальных страницах ФВСАР в социальных сетях ВКонтакте (<https://vk.com/rapaf>) и Instagram (@rapaf.ru).

Чемпионат проводится в рамках проекта «Прорыв к Здоровью», который стал победителем конкурса проектов Фонда президентских грантов 2021 по направлению «охрана здоровья граждан, пропаганда здорового образа жизни».

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ

Чемпионат проводится в онлайн-формате в период:

с 01 августа по 18 сентября 2021 года.

Дополнительная информация о проведении Чемпионата будет указана на информационных ресурсах www.rapaf.ru, www.nslvsa.ru/, социальных сетях Вконтакте vk.com/rapaf, vk.com/nslvsa и Инстаграм [@nslvsa](https://www.instagram.com/nslvsa).rf, [rapaf](https://www.instagram.com/rapaf).rf.

III. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

В Чемпионате принимают участие студенты (мужчины и женщины) только в одной возрастной категории:

- мужчины с 17 до 25 лет (мужчины с 2004 до 1996 гг. рождения);
- женщины с 17 до 25 лет (женщины с 2004 до 1996 гг. рождения);

IV. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

4.1. В Чемпионате могут принять участие пользователи социальной сети «Instagram», имеющие подписку на официальные страницы Организатора в Instagram (@rapaf.ru).

4.2. Участники Чемпионата публикуют видеоматериал с выполнением задания в ленту личного аккаунта в Instagram (или Instagram IGTV) до 18 сентября 2021 г. не позднее 23.59 по московскому времени с хештегом **#прорывкздоровью**, в соответствии с заданием.

4.3. При принятии решения об участии в Чемпионате участники или их законные представители соглашаются с условиями настоящего Положения и дают согласие на предоставление, обработку и использование ФВСАР персональных данных в соответствии с положениями Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных».

4.4. Публикуя видеоматериал на личной странице в социальной сети «Instagram» с хештегом **#прорывкздоровью**, участники или их законные представители передают ФВСАР право безвозмездно воспроизводить видеоматериал на официальном сайте и в официальных социальных сетях ФВСАР, в печатных изданиях и других проектах ФВСАР, в том числе в рекламных целях, без дополнительных согласований.

V. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

В Чемпионате 3 Упражнения. Атлеты должны выполнить максимум повторений каждого упражнения.

Упражнение 1: Подтягивания прямым хватом.

Техника выполнения упражнения:

- Исходное положение - вертикальный вис на турнике, руки выпрямлены в локтях. Ноги вместе, выпрямлены в коленях и не касаются пола;
- Расстояние между большим пальцем и границей плеча при хвате за перекладину не должно превышать длину предплечья спортсмена.
- Контрольное положение - вис на турнике, подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины;
- упражнение выполняется без рывков и раскачиваний, единым движением;
- время нахождения в контрольном положении - не более 2 секунд.
- время нахождения в исходном положении - не более 2 секунд.
- если была нарушена техника, то выполнение данного повторения упражнения не засчитывается.

Упражнение 2: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).

Техника выполнения упражнения:

- Исходное положение (упор лёжа на полу) должно отвечать следующим условиям: тело и ноги составляют прямую линию;
- ладони упираются в пол и направлены вперед;
- стопы упираются в пол;
- локти не разведены более чем на 45 градусов.

Сгибая руки, надо коснуться грудью пола. Затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение. И, зафиксировав его на одну секунду, продолжить выполнение упражнения.

При этом линия тела и ног должна оставаться прямой, локти не должны расходиться более чем на 45 градусов. Недопустимо касаться пола коленями, тазом, бедрами, разгибать руки поочередно.

- время нахождения в Контрольном Положении - не более 2 секунд.
- время нахождения в Исходном Положении - не более 2 секунд.
- если была нарушена техника, то выполнение данного повторения упражнения не засчитывается.

Упражнение 3: Подъем ног в висе на перекладине.

Техника выполнения упражнения :

- Исходное положение - вис на перекладине с прямыми руками и ногами. Ноги вместе, выпрямлены в коленях и не касаются пола;
 - Расстояние между большим пальцем и границей плеча при хвате за перекладину не должно превышать длину предплечья спортсмена.
 - Контрольное положение - ноги касаются турника, руки выпрямлены в локтях, ноги вместе;
- запрещено хлестообразные движения ногами.
- Разрешено: использование магнезии.
 - Запрещено:использовать какие - либо приспособления, облегчающие подъём, в том числе гимнастические накладки;
 - Повторение упражнений считается выполненным, если оно выполнено без раскачиваний и задержек ни в нижней, ни в верхней точке более 2-х секунд.

- если была нарушена техника, то выполнение данного повторения упражнения не засчитывается.

Упражнения выполняются в произвольной последовательности.

Отдых между упражнениями не должен превышать 1 минуты, в противном случае комплекс будет не засчитан.

VI. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

6.1 После выполнения каждого упражнения участнику присваивается место в зависимости от количества выполненных повторений. Соответственно участнику, выполнившему наибольшее количество повторений, присваивается первое место в данном упражнении (1 место – 1 балл, 2 место – 2 балла и т.д.). После выполнения всех упражнений, победитель определяется путем суммирования мест занятых в каждом упражнении. Победителем соревнований в своей категории становится участник, набравший в сумме наименьшее количество баллов.

6.2 В категории МУЖЧИНЫ определяется три призовых места.

6.3 В категории ЖЕНЩИНЫ определяется три призовых места.

6.4 Среди Участников с одинаковым результатом будет выявляется победитель по наибольшему количеству подтягиваний в выполненном задании.

6.5 В случае дисквалификации Участника его место присуждается атлету, занимающему в таблице лидеров следующую порядковую позицию.

VII. ТРЕБОВАНИЯ К ВИДЕО

7.1. Видео с выполнением задания должно быть загружено в личный аккаунт Instagram и находиться в публичном доступе. В описании к видео нужно указать:

-ФИО;

-свой город проживания;

- Свой результат выполнения задания (максимальное количество правильно выполненных повторений по каждому упражнению).

Например: подтягивания 10, отжимания 21, подъем ног 10.

- Отметить официальный хештег #прорывкздоровью.

7.2. Ответственностью атлета является предоставление открытого доступа к просмотру видео. Видео с выполнением упражнения должен быть снят единым файлом, без монтажа, перерывов, ускорения времени и остановок.

7.3. Видео должно быть хорошего качества (разрешение не менее 720p), при хорошем освещении.

7.4. Участники Конкурсов или их законные представители гарантируют подлинность авторства предоставляемых на Конкурсы видеоматериалов.

7.5. Видео может быть отклонено в следующих случаях:

- неточное соблюдение задания в видео;
- нарушение выполнения движений задания;
- одежда, препятствующая определению судьями выполнения Атлетом комплекса;
- неверный подсчет повторений;
- некачественное видео. Несоблюдение руководства по предоставлению видеоматериала, в том числе запись движений под углом, на определенном расстоянии или при плохом освещении, что не позволяет судьям оценить степень выполнения задания. Вследствие создаваемого оптического искажения широкоугольные объективы не должны использоваться при создании видео.

7.6. На видео Старт времени выполнения комплекса соответствует началу выполнения первого движения из исходного положения. Т.е., как только движение из исходного положения первого упражнения началось, отсчет времени пошёл.

7.7. Штрафные санкции могут быть наложены при нарушении атлетом стандартов выполнения движений или при качестве и ракурсе видеосъемки, не позволяющих оценить соответствие стандартам выполнения движений.

7.8. При наличии в видео неправильных повторений упражнения, эти повторения не засчитываются.

VIII. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ЧЕМПИОНАТА

8.1. По итогам Чемпионата формируется таблица результатов и победителей.

8.2. Информация о победителях размещается на официальных страницах в социальных сетях ФВСАР.

8.3. По окончании мероприятия победители и призеры мероприятия обязаны выложить у себя на страничке в социальных сетях информацию о результатах мероприятия.

8.4. Судейская коллегия Чемпионата определяет финалистов.

IX. ИНЫЕ УСЛОВИЯ

9.1. ФВСАР имеет право вносить изменения в настоящее Положение. В случае изменения настоящего Положения, информация об этом размещается на официальном сайте ФВСАР в сети «Интернет» по адресу: <https://rapaf.ru>, а также на официальных страницах ФВСАР в социальных сетях в ВКонтakte и Instagram.